

● 備えよう！非常持ち出し品

避難施設で数日を過ごす可能性もあります。持ち出し品を準備し、避難施設へ持参しましょう。

- 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- 懐中電灯、充電式ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- 衣類、下着、毛布、タオル
- 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、簡易トイレ

※感染症が流行している際は
マスク・消毒液・体温計を
忘れないようにしましょう。

※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・
ほ乳びんなども用意しておきましょう。



● いまからできる！備蓄品

自宅で生き抜くには備蓄品が必要です。日頃から自宅で利用しているものを
少し多めに備えることで、災害時に自宅で当面の間、生活することが可能となります。

ローリングストック法



災害時に特に必要なもの

- カセットコンロ
- ラテックス手袋
- 充電式ラジオ
- 懐中電灯
- 携帯電話の予備バッテリー
- 簡易トイレ



トイレを流せない？

飲料水とは別に、トイレを流したりするための
生活用水も必要です。お風呂の水を捨てずに
張っておくだけでも、備えになります。

